NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE
Bethesda, Maryland

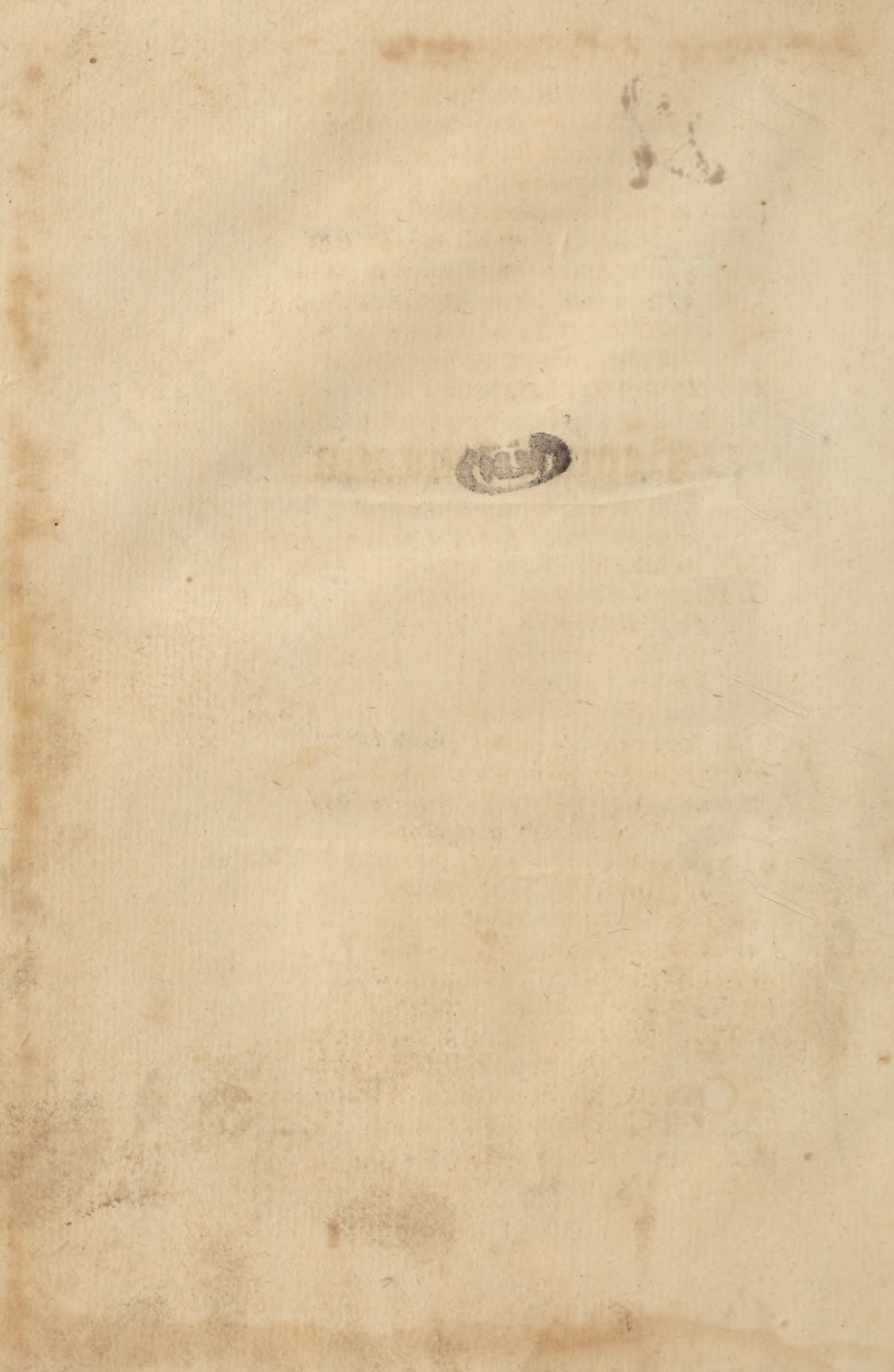


Hain 137

97/1050



Regimē sanitatis



Nglicorũ regi cõscripsit scola solennis
Ad regimen vite presens hoc medicinale
Dye schuel czu paryß hat geschriben vnd gesãt
Dem edeln konig von engellandt
Das gegenwertig arczt buchlein
wye der mensche regiren sol das leben seyn
Si vis incolumen si vis te reddere sanum
Curas linque graues irasci corde prophanũ
wiltu haben deynes herczen gesunnt
wiltu starck seyn vnd vnuerwunt
Biß frolich czorn laß fur dich gan
Groß sorge soltu faren lan
Triste cor ad mortis te cogit currere metas
Spiritus exultans facit vt tua floreat etas
Das betrubte hercze beweget offt vnd vil
Deñ menschen czu des todeß czil
Aber der frolich mensche czu aller stundt
wirckt dicke das dir deyn alter grunt
Triste cor ira frequens mens raro gaudia prebẽs
Hec tria cõsumũt corpora fine breui
Das betrubete hercz vnd steter czorn
Vnd das gemuthe das sein freude hat verlorñ
Dy drey dingk verczern den leybe behende
Das eyner gewindt eyn kurcz ende
Si medici desint medicamina sint tibi illa
Hec tria. mens leta. requies. moderata dieta
Hastu gebrechen an erczeny
So habe an dir dy tugende drey
Habe ruge vnd frolichen mut
Messige tagereyß sein dir auch gut
In latere dextro sõnus tuus incipiat
Ad latus oppositum finis tibi perficiat
wiltu seyn eyn gesundt man
So heb den schlaff an der rechtẽ seyten an
Vnd vff der lincken seyten alczu mal
Eyn iczlicher seinen schlaff volbringen sol
Post somnum mane vadas tua menbra mouendo
Orna caput lauaqꝫ manus donec ipsa calefiunt
Nach dem schlaff biß nicht trege

Deyne gelider soltu bewege
Also lank biß du sye erwermest gar
wasche beyde hende vnd richte das har
Vestibus indutis bene dentes osq3 lauabis
Si vis esse sanus tunc ablue sepeq3 manus
Du solt waschen dye czene vnd den mūt
Vnd dich warm an czihen czu aller stund
wiltu seyn gesundt so schicke
Das du deyne hende weschest offte vn̄ dick
In tecto capite sub frigore ne gradie ris
Nec ctiā sub sole tibi sunt hec inimica
Mit blossē hewpte gang nicht an das kaldt
wiltu deyne gesuntheyt lange behalten
Noch in grosser hycze der sunnen
Dy czwey bringen dir selten fromen
Ex desiderio poteris cognoscere cibum
Hec tibi sunt signa subtilis in ore saliua
Auß deyme begird magstu baldt
Erkennen wen du essen solt
Furwar das seynd dye czeichen
In dem munde dy claren speichel
Eñ nūq3 cōmedas nisi stomachū noueris ante
Purgatum vacuūq3 cibo quē sumpseris ante
Mit essen soltu seyn geseumeth
Biß du deynen magen hast gereumeth
Vnd gedawet deynes leybes kost
Dy du vor czu dir genomen hast
Non satis mādes potiq3 penuria assit Nō satia q̄ttū
Pores nimiū e iue potū. mollia pmittas hic fecka du
weiche speiß ys czu dē ersten ann ¶ ra seq̄nt
Vnd dye herthe speyse laß dar nach gann
Du solt nicht essen alczu sadt
Tringk auch messick das ist meyn rat
Tu vtaris medio modo ventre vacuato
Auicenna docet caro calet spiritum auget
Der speyse mesiglich gebrauch
wen du gefullet hast den bauch
Auicenna lernet das fleislich allermeyst
Hyczet vnd stercket den geyst

Sunt sitis ac fames moderata bonū medicamen
Quando superfluunt importāt sepe grauamē
Dein hunger vnd dorst sol messig seyn
So wirdt gelenget das leben dein
wiltu aber czu vil hunger vnd dorst pflegen
So vorczerstu dein leyb vnd leben
Cesses cibare desiderio aliquali
Stomachus replet⁹ nimium prestat tibi luctus
An essen soltu abelassen
Und etzlicher begerunge dich massen
wenn dir der volle mage
Gibet betrubnuß vnd grosse clage
Tunc tempore sub veris modicum prādere iub eris
Ac calor estatis dapibus nocet im oderatis
In dem lenez czu der czeit ist mein radt
Iß wenigk fru vnd spadt
Auch nicht oberflussige speysse in dē sūmer
Dy hycze dir schaden bringet vnd kumer
Autumni fructus summos dat tibi luctus
De mensa summe quātum vis tempore brune
Uermeydt des herbste erste frucht
Sye krēcket den leyb vñ macht dich vngesūt
Aber in der czeit des winters czil
Nym von dem tische was du wilt
Hec bona sunt oua longa paruaqꝫ noua
Et gallinarum tibi sint et non aliarum
Lange vnd cleyne eyer seind dir gut
welche newe seind die hab in deiner hut
Czu der hennen eyer habe gancz deine flucht
Und czu der entē vñ genſē eyer nicht
Desuadentur eoi renes. nisi solius hedi
Anser vult coctus herbis plandē quoqꝫ viuēs
Ane allem der kicze mher
Iß nicht das radt ich dir
Dye gekochten genße yß nicht ane wurcze
wen sye lebet so get sye in der pfucze
Sani sūt pisces. si cum vino eos bene misces
Quos si non misces. fortassis damnum adipisces
wiltu essen gesunde fische

So soltu sye wol mit wein mischen
Mischistu sye aber mit wein nicht
Furwar du erkreygest schaden leycht
Si pisces molles sint magni corpore tolles
Si fuerint duri parui corpore magis valituri
Du solt essen weyche fische
Dye groß seind ob dem tische
Seynds sye aber hart vnd cleyn
Sye werden dir vil besser alleyn
Ne nimis egrotes ad singula fercula potes
Inter prandendum sit tibi parum sepe bibendū
Du solt trincken czu eyme itzlichen gericht
Das du bleybest frisch vnd siechest nicht
Under dem essen messig vnd vber langk
Sol man dicke nemen den trangk
Si vitare velis morbos et viuere sanus
Non bibe non sitiēs nec comedas tu saturatꝰ
Wiltu siechtage fliehen vnd vertreiben
Und aller ding gesundt bleyben
So tringk nicht one durst
Wenn du der speyse vil genomen hast
Dat vinum purū tibi ter tria comoda nāq;
Confortat stomachū cerebrūq; facit tibi letum
Corpora clarificat acuit visum lenit aures
Auget ingenium puerū facit esse iocundū
Mancherley nutz bringt der clar wein
Er macht dir frolich das hercze dein
Auch macht er dir warm
Und lerth wider auß den vollen darm
Er erleuchtet dē leyp vñ scherfft das gesichte
Er mert dye synne vnd macht dye oren lycht
Auch machet er frolich das iunge kindt
Wen man im messiglich trincken gibt
Hoc dicit medo qui me bibit hunc ego ledo
Stringit medo venam et vocem reddit amenam
Wer mich tringt spricht der meth
Den kan ich verseren fru vnd spet
Der meth czudeneth dye addern gar
Er macht dye stymme weych vnd clar

Locio post mensā bina cōmoda tibi cōfert
Mundificat palmas et lumina reddit acuta
Czweyerley gabe du entpfest
wen du dye hende nach dem essen qwegst
Deyne hende werden dir wol geschigkt
Und scherfft auch dein gesicht
Saluia cū ruta faciunt tua pocula tuta
Adde rose florem minuit potenter amorem
Dye salbe mit der ranten safft
Geben deyme leybe gute crafft
Darczu thu rosen plumen steriglich
So wirt gemert dein leyp krefftiglich
Aleū fetorem depellit variatq; colorem
Clarificat vocem raucem. crurū cibum facit coctū
Knolach vertreibet den stanck
Und verwandelt dye farb an dem wang
Dy heysche stymme macht er clar
Und rohe speysse macht er dawig vñ gar
Saluia sal vinum piper aleum petrotilium
Ey hys fit salsa si non fit mixtio falsa
Salbe salcz pfeffer vnd wein
Knoblich vñ peterzilige sollē auch dar bei sein
Dar auf wirt eyn salse gut
Ist das man im recht thut
Crocus oua piper plantago saluia papauer
Ex hys fit torta que sanguinis fluxum auffert
Das buchleyn von eyner erczney schreibet
Da man das blut mit vertreibet
wegebreith gemacht in eyern vnd in safferā
Pfeffer mahen vnd saluey dys gesūt machē
Balnea post mensā crassāt sed ante macrassāt
Humida pinguescunt nam arida sepe calescunt
Das bad nach dem essen feistenleip macht
Aber vor dem essen mager leyp macht
wen feuchtigkeit ist eyn vrsache feistikeit
So magerheit dicke hytze treyt
Surge post epulas sompnū fuge meridianum
Aut breuis aut nullus sit sompnus meridianus
Du solt vff stan nach dem essen

Den mitagk schlaff soltu vergessen
Magstu schlaffen nach geschicht
So schlaff kurtz oder gar nicht
Quatuor ex sompno tibi proueniunt meridiano
Febris pigricies capitis dolor ydrops atq katarrus
Das kalde der sucht wassersucht vñ tragkeit
Und haupt sucht dy kommen bereit
Von dem schlaffen des mittages czeit
Das sprechen dye ertzte an allen neyt
Non vrinam retine nec cogas fortiter anum
Nec ventum retine quia fit morbum veteratum
Den harm behalde nicht lange
Und czu stule geh nicht mit drang
Behalde auch nicht bey dir den wind
wen vil gebrechen do von komen seind
Quatuor ex vento veniunt in ventre retento
Spasmus ydrops colica vertigo sunt quoq ista
An den menschen seind vier sachen
Dye der verschlossen wind macht
Das ist der krampf wassersucht schedelich
Und dye bermuter allegleich
Non comedas crustam coleramq gerit adustam
Caseus et cepe veniunt ad prandium sepe
Js nicht des brotes rinden
wē sye wirckt das geprāte blut gar schwind
Kese vnd czwibeln dicke
Soltu czu dem tische schicken
Si cerusum comedas triplex donum tibi detur
Testa purgat stomachum nucleus repellit lapidem
Et de succo suo generat sanguis optimus
Kirschen essen geben dir dreyerley gaben
Dye schal feget dir den magen
Dye kern seind dir fur den stein gut
Von irem safft wirt gemert das blut
Ventro repleto balneum intrare caueto
Sed dum coctus fuerit cibus ipsum habeto
wiltu vermeyden deynes leybes schaden
So soltu nicht mit vollem bauch baden
wen aber dy speyse gedawet sich

So magestu baden sicherlich
Si fornicasti vel si balneum visitasti
Non debes scribere si vis lumen retinere
Bistu gewesen an unkeuschen geschicht
Ader bistu gewesen czu bade icht
Dar nach soltu nicht schreiben
wiltu bey guten gesicht bleyben
Reuma dolor capitis ocul⁹ flēs vulnera plage
Dens esus venter repler⁹ balnea vitentur
Bistu heisch adder hastu triffende augen
Thut dir das haupt we adder bistu wūdt
Und an den wurmesigē cenenē ¶ geslagē
Dar an soltu nicht baden
Balnea feruida pocula grandia summi poti
Hec tria lippos fepe faciunt tibi oculos
wir lessen vō dreyen sachen
Dye dy augen trieffende machen
wer starcke getrēk vn̄ grosse trücke nicht will
Und wer wil vil czu heissen bade gan ¶ lā
Balneo peracto non immediate cibato
Dimittas potū exptis est bene notū
Also schnel du hast gebadt
Soltu nicht tringken das ist mein rat
Und yß auch nicht also bald ader czu hant
Den versuchten ist es wol bekant
Aleum nux et ruta pira raphanus et tiriacum
Hec sunt salubria cōtra mortale venenū
Nuß raute und knoblach
Birñ und rethich meine ich auch
Auch tiriackera spricht sich dy schriffe
Seynd gut wider dy totliche giffe
Sit fluxum pateris nisi hoc caueas morieris
Cōcubitum nimiū potū cum frigore motum
wen du den roten wee leydest
So ist gut das du dyse ding vermeydest
Du solt nicht mit frawen czu schigken han
Und solt grosse trungk under wegen lan
Martini blasij philippi bartolomei
Hijs festis minuas et sano corpore viuas

wilt u leben langē gesundt
So laß czu den adern im iar vierstundt
Czu sant mertens tage philippi vnd blasij
Auch bartholomei oder nahe dar bey
Estas ver dexteram autūpnus hyemsqꝫ sinistram
Incidūt venam morbo sāguine plenā
In dem meyen vnd sommer czeit
Soltu lassen czu der gerechten seyt
Aber czu winter czeit vnd in dem herbst
So laß czu der lincken seyten czu aller frist
Ante diem quintū post vicesimum quoqꝫ quintū
A te vitando est quasi mors flebothomia
Nach iglichen monden vor dem funfften tag
Soltu nicht dye ader schlahen
Und auch nach dē funffundczwentzigistē tag
Offen dye aderñ nicht wen es ist der todt
Saguinem non minuas nisi luna sit quinqꝫ dierꝫ
In plena luna non tangatur tibi vena
Nymandt czu der aderñ lassen sol
wen der monde ist gleiche vol
Nymandt auch czu der ander schlecht
Czu der czeit wen der monde abe stet
Luna vetus veteres iuuenesqꝫ noua requirit
Lote cale sta pranse sed frigestendo minute
In dem newen monde laß iunger dein blut
Uon den adder das ist dir gut
Aber wen sye czu alder komen
So sollē sye lassñ so der mōde abe hat genōe
Nil capiti facies aries cū luna refulget
Brachia tunc minuas et balnea tercius intras
Non tanges aures nec barbam radere debes
So das czeichen in dem styer ist
Czu dem haupte lasse czu keyner frist
Auff den henden du lassen solt
Und in das bad gestu wol
Dye oren berur mit lassen nicht
Dē barth abe czu scherñ habe keine verpflicht
Arbor plantatur cū luna thaurū habebit
Edificare potes tunc sparges semina terre

Sed medicus timeat cū ferro tangere collum
Du magst wol baume pfläczen czu disser frist
wen der monde in dem ochsen ist
Und auch wol bawen vnd sehen
An dem halsse laß keyne adder schlachen
Brachia non minuas cum lusteat luna gemellis
Ungues in manibus cū ferro neq3 tu scindas
An dem arm laß czu keyner frist
wen der monde in dem czwiling ist
An henden soltu dye negel nicht verschneidē
wiltu anderß gesundt bleiben
Pectus pulmo iecur in cancro non minuantur
Pocio sumatur securius perget viator
In dē krebß laß nicht zu d lūge leber vñ brust
Das du nicht verleust deynes gesūdes lust
Du nymst wol der ertzeney ein trangk
Und wanderst wol sicher vber landt
Cor grauat et stomachum cū luna cernit leonem
Nō vestes facies nec ad cōuiuia vadas ☾ swerñ ist
Synt das der law das hercze vñ dē magē be
Soltu nicht dar vsse lassen czu keyner frist
Newe cleider soltu nicht an czhenn
Du solt auch stete wirtschafft fliehen
Lunam tenens virgo vxorem ducere noli
Detur semen terre caueas intrare caribdim
In der iunckfrawen sol man sich huten ebē
Das nymandt greiffe czu dem elichen leben
Man mag wol sehen vber al
Nymandt vff dem wasser seyn sol
Luna intrans libram nemo genitalia tangat
Aut renes natent nihil in corpore curant
Nicht laß an den heymlichen steten
wen der monde ist in dye wage getreten
Auch an keynen geribnen lenden
wiltu den baden das soltu wider wenden
Luna nocet femori per partes mota sagitte
Cape viam tutus sed tamen caueas remigare
Der monde ist dem huffen schedelich
Dye weyle er ist in dem schuczen sterclich

Czu wandern ist es gute zeit
Uber wasser farn du vermeydt
Scorpio augmentat morbos in ptē pudēda
Uulnera non curas cauas ascendere nauem
Scorpio an heymlickeit dye sichtage merdt
wen du geteriger nicht wirst beschwerdt
Du solt heylen keynne wunden
Noch vff wasser gan czu keynen stunden
Capra nocet genubus ipsā cū lu:a tenebit
Fundamenta ruunt nichil est quod durat in ipsa
Du solt keyne erczney thuende sein
In dem steinbocke an den knien
Auch was man thut an dem haupte czu stūd
Das bringt eyn bossen grundt
Tangere crura caue dum luna tenet aquosam
Insere tunc plantas excelsas erige turres
An dem beyn laß keyn adder schlahen
wen der monde kummet in den wasser mā
Hoche thurme magstu bawenn
Und magest pflanczen iunge baume
Piscis habens lunam noli curare pedem
Carpe viam tutam pocio sumatur salubris
In dem fisch soltu an den fussen icht
Mit ertzney thun oder nicht
Und heylsam ist der ertzney trangk
Gut wandern ist vber landt
In iano claris calidisqꝫ cibis potiaris
Atqꝫ decus potus post fercula sit tibi notus
Ledet enim medo. tunc potatus bene credo
In dem ienner alle ihar
Iß warme speyse dye da clein ist vnd dar
Darczu trinck messigk fru vnd speth
Und hut dich czu der czeit vor meth
Nascitur oculta febris februo tibi multa
Potibus et estis si caute viuere velis
Tunc caue frigora de pollice funde cruorem
Der hornnung ist geberñ gar bald
Den menschen mit krangkheyt manichfalt
Darumb fleuch dye kelde das ist dir gut

Uff dem dawmen soltu lassen das plut
Marcius humores pandit generatqz dolores
Uenam non tangas radices sedule mandas
Der mertz offēbart des leybes feuchtikeit
Er geberot schmertzen vnd leidt
Laß nicht czu der ader vñ yß stetilich wortcze
Dy sindt dir gesundt vnd nucze
Se probat in vere aprilis vites habere
Cuncta renascuntur porte terre aperiuntur
In quo calescit recens sanguis quoqz crescit
Der april hat solche krafft dat von
Alle dingk werden genuewert schan
Auch byczet er den leib vnd mert das bludt
wer da lest czu den addern das ist gut
Mayo secure laborare sit tibi cure
Scindatur vena et balnea dantur amena
Cum varijs rebus sint fercula cum specieb⁹
Erbeyt in dem meyen ist dir nicht schad
Laß czu der adder vnd mach dir lustig bad
Mit wurtcze yß dye speyse mancherley
Das ist dir gesundt vñ allen lewten dat bey
In iunio gentes perturbat medo bibentes
Atqz nouellarum fuge potū cereuisearum
Lactuce frondes ieiuno non bibe fontes
Uor dem meth in dem brachmon hüt dich
Und vor dem newē pier das rat ich
Lactuken bleter du essen solt
Tringk aber nicht den bornen kalt
Qui vult salumē Julio prebet hoc medicamen
Uenam non scindat nec ventre n potio ledat
Somnum cōpescat et balnea sepe pauescat
In dem hewmon wer sich bewaren will
Der sol nicht trincken czu vil
Und sol im keyn ader lassen schlaben
Und auch dartczu nicht badenn
Quisquis sub augusto viuat moderamine iusto
Raro dormire escam coytum quoqz vitet
Balnea non curat nec multa cōmestio durat
Nemo laxari debet nec flebotomari

In dem augstmon soltu messig sein zcwar
Schlaffen hicze vñ vnkeusheit vermeydet gar
Hut dich vor baden vnd vil essen
Erczeney vnd lassen soltu vergessen ¶ pariis
Fruct⁹ maturi septēbris sūt valituri. ꝛ pira cū vino
Cū lacte caprino atqꝫ ꝺ vrtica tibi porcio fert̄ amena
Tunc venam pandes. species cū semine mandes
October vina prestet. carnem atqꝫ ferinam
Nec non aucina caro valet. et volucrina
Quāuis sint sana. tamen replecio est vana
Der weymon gibt wein vnd wilpret gut
Gense fleysche enten vnd vogel gut
Dyse dingk seind alle gesundt zcwar
Sunder vber yß dich nicht gar
Nunc datur scire que sūt cauenda nouēbri
Queqꝫ nociua vita tua sit moderata dieta
Balneū cū venere tibi nullum constat habere
Pocio sit vana sed est minucio sana
Der wintermon des haupts fluß bringt gut
Habe messige tagereyßñ das ist dir gut
Badt mit vnkeusheit sol nymandt pflegenn
Der erczeneye tranck ist nicht gut noch eben
Oderlassen laß vnder wegen
So wirstu gesuntheyt pflegen
Sane sunt menbris. calide res mense decembris
Frigus vitetur capitalis venus secretur
Locio sit rara. sed pbas est pocio cara
Si tepidus potus prefigatꝛ grandia tot⁹
Heysse dingk in dem cristmon seynd dir gut
Vermeyde dye kelde in deinem muth
Dye haubt adder magstu vff schlaende seyn
Aber des badeß soltu dich messende seyn
Lawes getrangk ist dir gesunt
Das kalde laß nicht yn deynen mundt
Hūnc parisiensem dei causa cōposuere regi
Cui laus et honor hilariter sit per secula cuncta
Das buchelein vmb gottes willen
Von den meystern czu paryß gar stille
In lob ere gottes frolich beredt ist

Helff vns got czu aller frist
Auch die lere des buches sol allē mēschē sein bekāt
Das dem konig vō engellād ist gesāt
Finit regimen sanitatis

Publii Virgilii Maronis de liuore Incipit

Liuor tabificū malis venenū
Intactis vorat ossibus medullas
Et totū bibit artub⁹ cruorem
Quod quisqꝫ furit invidetqꝫ sorti
Ut debet sibi penas sempqꝫ ipse est
Testatur ingemitu graues dolores
Suspirat gemit incutitqꝫ dentes
Sudat frigidus intuens quod odit
Effundit mala ligua vir⁹ atrū
Pallor terribilis genas colorat
Infelix macies renudat ossa
Non lux non cib⁹ est suauis illi
Nec potus iuuat aut sapor liei
Nec si pocula iupiter ꝓpinet
Atqꝫ hec porrigat et ministret hebe
Aut tradat ganimedes ipse nectar
Non sōnū capit aut quiescit vnquā
Torquet viscera carniferqꝫ cruētus
Uesanus tacitos mouet furores
Intentans animo faces erinis
Et talis Ticy quo voltur intus
Qui semꝑ lacerat comesti mentē
Uiuit pectore sub dolente vullnus
Quod chironia nec man⁹ leuaret
Nec pheb⁹ sobolesqꝫ clara phebi

Sequitur Epistula familiaris metrice cōscripta modū seruiēdi mēse exprimēs

I vis fuire pus hec studiose require
Non ptende morā famlandi cūq3 scis horā
Accipe mensale tege mensā nō sine sale
Singula non bene sunt q̄ si cocliaria desūt
Panem mox aquā p⁹ aut scissoria capta
Post habeas vndam pelui mappāq3 mūdā
Ad mediū fundes manuū cū porrigit vndam
De mane cibū pmo portas vespe potū
In vas non potū fundas nisi sit bene lotum
Nūqnā p potū sit vas omino repletū
Trans circulū vitri potū infundere noli
In vitrū funde potū quēcūq3 repente
Cereuiseam repente non debes Ciphō sz lente
Escas dum portas lancē vacuā tibi sūmes
Discos deponas pariterq3 et liscas maculatas
Et mūdas reddes alias p⁹ hoc dabis 7 escas
Non portare cibū debes nisi sit coopatum
Stes coram mensa si quid desit bene pensa
Nūquā stet plane sine potu et sine pane
De mensa muscas si sint discrete repellas
Missus p causa transi redeas sine pausa
Visa vel audita nulli pandes foras ista
Fercula p⁹ cūcta quid tūc noscis fore danda
Discis collatis cū liscis ante remotis
Caseus addat vt sic finis habeat
Cunctis depositis mensale tuū remouebis
Da primo mappam pelui cū vnda sit ymo
Vndam deporta potū cito valde reporta
Mensam linteolo tu debes tegere primo
Post mappam serua mensale cetera iuncta
Non reseruētur vasa donec mūde lauētur
Pulchre domū sabatho semp purgare memento
Angul⁹ hoc monstrat qn nequā nō bene purgat
Et peluim ciphos mundas tūc intra et extra
Ac mensale pete mūdam sibi iunge
Omnib⁹ es gratus si sic fueris famulat⁹
Bonatū explicit regula seruitutū ¶ Finit Epla

cc KC 6/95
[8#]
KRB 41D
S39